GRATIS SUPLEMENTO TRAE TRES PÁGINAS PARA LLEVAR MÁS DIVERSIÓN A TODA LA FAMILIA

HOY LLEGA CON OJO

ojo

BLOQUEOS AFECTAN EL TURISMO

SICARIOS EN MOTO LOS BALEARON EN CARABAYLLO

MATAN A CHOFER Y COBRADOR DE BUS

▸ **VÍCTIMAS ESTABAN DENTRO DE VEHÍCULO EN EL PATIO DE MANIOBRAS** DE LA EMPRESA DE TRANSPORTES "11 DE NOVIEMBRE"

▸ **CONDUCTORES DENUNCIAN QUE RECIBEN CONSTANTES AMENAZAS** DE LOS EXTORSIONADORES

ESTE ES EL SEGUNDO ATAQUE A BALAZOS EN MENOS DE UN MES

VAMOS PARA LA PEÑA

"MARISOL ES MENTIROSA"



OPINAN LOS LECTORES
¿Cree que se debe negociar ya con China y Brasil la construcción del tren bioceánico por el Perú?

SÍ 88%
NO 12%

Responda en www.ojo.pe
¿Cree que deben sancionar a las municipalidades que llevan autos a depósitos al violar la Constitución?

X TWITTER



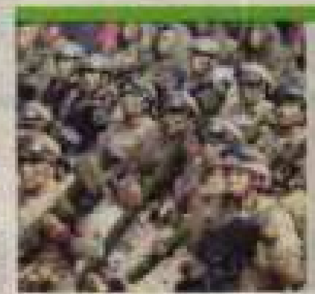
SIGRID BAZÁN
Congresista del BDP
@SigridBazan

"Estoy aquí en la Comisión Permanente para pedir que se prioricen los proyectos de ley que derogan el decreto que aprueba el aumento de sueldo de Dina Boluarte. Exhortamos a los voceros de las bancadas a sumarse a este pedido, para que esta iniciativa sea exonerada de comisiones y se vea ¡YA!".

LA CRUDA REALIDAD

NOS SIGUEN MATANDO

Un chofer y el cobrador de un bus de la empresa de transportes "11 de Noviembre" fueron asesinados a balazos por dos sujetos que llegaron en moto hasta el patio de maniobras de la empresa, en el distrito de Carabayllo. Ellos se convierten en dos víctimas más de las extorsiones en nuestro país. El derramamiento de sangre a manos de mafias de cobro de cupos continúa sin piedad, mientras tanto nuestras autoridades siguen, al parecer, de brazos cruzados. Combatir la criminalidad parece imposible para el gobierno de Dina Boluarte, quien está más ocupada en aumentarse el salario, pese a que su desempeño al mando del país deja mucho que desear, muestra de ello son las decenas de muertes a causa de las extorsiones. Nos siguen matando y parece que acá no pasara nada. Qué impotencia. La indignación es tan grande que no sorprende que la presidenta tenga un nivel de aprobación tan bajo y sea rechazada por la población, como ocurrió hace unos días en Huancayo. Haga algo, señora presidenta, nos están matando.



POLICÍAS Y MILITARES SE BENEFICIAN CON LEY DE AMNISTÍA

LIMPIAN A INVESTIGADOS POR CRÍMENES DE 1980 A 2000

La Comisión Permanente del Congreso aprobó ayer en segunda votación la ley de amnistía para miembros de las Fuerzas Armadas, la Policía Nacional del Perú (PNP) y comités de autodefensa procesados por casos vinculados a crímenes durante la lucha contra el terrorismo entre 1980 y 2000. Se beneficia a denunciados, investigados o procesados; así como a condenados mayores de 70 años, pero la ley excluye a acusados por terrorismo o corrupción de funcionarios.

GASTARÁN 3500 MILLONES DE DÓLARES EN AVIONES DE GUERRA

Alistan compra de cazas suecos Gripen

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La presidenta Dina Boluarte se reunió ayer en Palacio de Gobierno con Marcus Wallenberg, presidente de Wallenberg Investments AB, principal accionista de la empresa sueca Saab, fabricante del avión caza Gripen E que la Fuerza Aérea del Perú (FAP) piensa adquirir.

La inversión total será de 3500 millones de dólares, financiados en dos tramos, de 2000 millones en 2025 y 1500 millones en 2026, con deuda que autorizó el Congreso.

El Parlamento de Suecia (Riksdag) aprobó la venta de 12 cazas, en la primera parte de la operación de los aviones que nunca han participado en un combate real, aunque su ventaja es que son más baratos en precio de venta, mantenimiento y operación (vuelo) que los Rafale franceses y F-16 estadounidenses, otros modelos bajo evaluación. Los otros 12 cazas Gripen llegarán después.

ojo al dato

"Tenemos que prepararnos para la guerra si queremos garantizar la paz", advirtió César Torres, viceministro de Políticas para la Defensa del Perú.

VENTA. Desde ayer, en Colombia, una misión peruana ve de cerca y en vuelo a dos Gripen que Suecia exhibe para venderlos a Perú y Colombia. Brasil ya cuenta con esos aviones y tiene una planta para fabricarlos.

Quienes objetan la compra lo hacen porque dos países limítrofes tendrán otros iguales, la falta de transparencia y el descarte de plano del caza chino J-10 que derribó en combate al menos un Rafale en Pakistán y el coreano del sur KF-21.

El Gripen lleva un motor estadounidense General Electric, lo que podría llevar al veto de Estados Unidos para su venta o repuestos.



▪ Boluarte recibió a principal accionista de fabricante.

OJOS&OÍDOS

CRUDO. En busca de sancionar a los responsables, la Fiscalía Ambiental de Sullana inició una investigación preliminar contra la empresa estatal Petroperú a raíz del derrame de petróleo en el distrito de Lobitos, provincia de Talara, región Piura.

REO. Andrés Hurtado juega su última carta este viernes, cuando el Poder Judicial evalúe si continúa en prisión preventiva, eso mientras un colaborador eficaz lo vincula a pagos de la Dirección Nacional de Inteligencia (Dini) que por supuesto niega.

NADIE. Aunque el plazo vence el próximo 2 de agosto, ningún partido político ha solicitado al Jurado Nacional de Elecciones (JNE) conformar alianzas electorales con otros de cara a las Elecciones Generales de 2026, reveló el vocero de la entidad, Eder Quiroz.

ASU. En el juicio que se le sigue por presunta rebelión, el expresidente Pedro Castillo llamó a su exaliado Vladimir Cerrón, uno de los cabezas del fujiaprismo desde la clandestinidad, "cadáver político" y prófugo "de la izquierda de Fuerza Popular".



FOTONOTICIA

PERÚ VERÁ SI LE CONVIENE TREN DE BRASIL A CHANCAY

El premier Eduardo Arana advirtió que el tren binacional que evalúan China y Brasil para que desde este último país, cruzando nuestro territorio, llegue al puerto de Chancay, no tendrá inversión del Perú, que verá en su momento si le conviene o no.

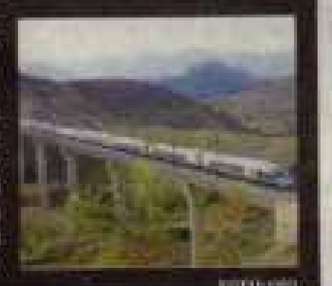


FOTO: OJO

Dan pasos para archivar caso contra Keiko

▪ Keiko Fujimori solicita al que se archive el proceso en su contra.

Al convocar a que la Fiscalía ejerza su defensa por habeas corpus que presentó Keiko Fujimori para archivar el caso "Cócteles", el Tribunal Constitucional (TC), según las pretensiones, "apunta a una inminente sentencia valiente e histórica que pondrá fin al circo (proceso)", anticipó el penalista Wilber Medina.

EN AREQUIPA E ICA LA SITUACIÓN ES CRÍTICA Y YA SE SUFRE POR DESABASTECIMIENTO DE PRODUCTOS

Bloqueos afectan turismo y cientos están varados



• Mineros no dan tregua e impiden el libre tránsito al exigir formalizarse a su manera.

• Los mineros informales confirmaron que radicalizarán su protesta.

↗ GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

El bloqueo de carreteras por parte de mineros artesanales e informales viene causando estragos en el turismo, la producción agropecuaria y otras actividades económicas del país.

Una de las regiones más afectadas es Arequipa, con el tránsito interrumpido en al menos dos puntos de la carretera Panamericana Sur, desde inicios de julio.

Según el presidente de la Cámara de Comercio de Arequipa, Carlos Fernández, el turismo es golpeado con las cancelaciones de viajes y reservas hoteleras, y el cierre de servicios.

7 PUNTOS
del país están bloqueados por protestas de mineros, según la Sutran.

Además, preocupa que hay desabastecimiento de combustibles, alimentos y medicinas. "El tema va más allá de una protesta minera; estamos frente a una crisis económica y logística con impacto directo en el empleo y el abastecimiento", refirió.

PROBLEMAS. En Ica, se vive una situación similar. Ayer, se reportó que 17 turistas extranjeros varados en la provincia de Nasca debido a la protesta de mineros que exigen derogar la norma que excluye a 50 mil de ellos del Registro Integral de Formalización Minera (Reinfo) por tener su inscripción suspendida más de un año.

"Ellos han venido a vacacionar a Perú y lamentablemente nos encontramos aquí atrapados en Ica. Ayer (martes), ingresamos a Ica en una penuria, hemos caminado dos kilómetros cargando nuestras mochilas pesadas", contó la jefa de grupo de los turistas a RPP.

Además del turismo, también en la región se afectan los sectores agrícola y comercial. El presidente de la Cámara de Comercio de Ica, Eduardo Ojeda, detalló que productos perecibles como cebolla y ajo no llegan a su destino, lo que se traduce en pérdidas.

De continuar la situación, la Asociación de Ganaderos Lecheros del Perú advirtió que podrían suspender hoy el acopio de leche, afectando a 1500 productores en Arequipa.

En Lima, Néstor Rubio, gerente de operaciones de la Empresa Municipal de Mercados, aseguró que no hay desabastecimiento de productos esenciales, pero de continuar el bloqueo podría reducirse la oferta de algunos y subir los precios.

ojo al dato
El premier Eduardo Arana dijo que el Gobierno no retrocederá ante la minería ilegal y que la Policía liberará carreteras.

AL GRANO



POLICÍA DESALOJA A QUIENES OCUPABAN AVENIDA ABANCAY

La Policía desalojó ayer a los mineros artesanales que acampaban desde hace días en la avenida Abancay, frente al Congreso. Durante la intervención se retiró carpas, colchones y utensilios de cocina. Los mineros que piden formalizarse se trasladaron al Parque Universitario.



EXIGEN FIRMEZA AL GOBIERNO CON FIN DEL REINFO

La vicepresidenta de la Comisión de Energía y Minas del Congreso, Diana Gonzales, exigió al Ejecutivo mantenerse "totalmente firme" respecto que el Reinfo acaba este año y se excluyó a 50 mil registros. Dijo que no se trata de "lavarse las manos" diciendo que "hay otros poderes del Estado" en el caso.



CELEBRA QUE JÓVENES HAYAN DEJADO ATRÁS "MARCHAS DE ANTAÑO"

DINA MINIMIZA PROTESTA DE MINEROS Y LOS LLAMA "ILEGALES"

Al restar importancia a la protesta de los mineros informales, la presidenta Dina Boluarte celebró que solo ellos, a quienes llamó "ilegales", son quienes protestan. "Hoy nuestra juventud vive bajo el bombardeo constante de noticias falsas y mucha desinformación que lo único que pretende es dividirnos como peruanos (...) Pero yo creo que esto ya no lo ven tan así los estudiantes, los jóvenes, porque sino (los) tendríamos en la calle, en las marchas, de las protestas de antaño. Ahora están en la calle los mineros ilegales, solo ellos", indicó en un discurso. Ante el reclamo de los mineros informales para acceder al Registro Integral de Formalización Minera (Reinfo) más allá de diciembre y aprobar la Ley Mape que el Congreso rechazó, Boluarte planteó unirse "para formalizar a la minería ilegal".





DOCTOR TILDE PUBLICA LIBRO. El libro "Uso de las minúsculas y mayúsculas" (Editorial Artifice), del profesor, periodista y editor Jesús Raymundo, se presentará el miércoles 30 de julio en la 29ª Feria Internacional del Libro de Lima, en Jesús María.



RATIFICAN QUE MUNICIPIOS TAMPOCO DEBEN MULTAR

No pueden llevar autos al depósito

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

El Tribunal Constitucional (TC) ratificó que las municipalidades no tienen la facultad legal para imponer multas ni utilizar grúas como forma de sanción por vehículos mal estacionados.

Se sustenta en el principio constitucional que otorga solo al Estado central, no a gobiernos locales, la potestad exclusiva de normar y sancionar en materia de tránsito.

Durante años, municipios de Lima aplicaron sanciones de ese tipo al remolcar vehículos y emitir multas.

Sin embargo, el TC señaló que tales acciones son ilegales. A pesar del eso, varios distritos continúan multando e internando unidades.

PROTECCIÓN. Si su vehículo es intervenido por una grúa municipal o lo multan por estacionarse, el fallo del TC podría protegerlo.

La Defensoría del Pueblo exhortó a gobiernos y municipios locales a cesar de inmediato estas prácticas que continuar serán una falta grave contra el orden constitucional.

En zonas como Jesús María, a pocos metros del Hospital Rebagliati, aún señales advierten sobre el uso de grúas. Ya hay operativos en distritos como La Victoria y Pueblo Libre, lo que evidencia que el pronunciamiento del TC no viene siendo acatado.

Pese a este fallo, la señalización vial sigue vigente: líneas amarillas, zonas rígidas y otras marcas aún deben respetarse, pero los municipios no pueden sancionar directamente.

Ahora, las competencias recaen en la Policía y el Ministerio de Transportes, lo que generado vacíos operativos para controlar el mal estacionamiento en zonas conflictivas, advierten expertos.

• Policía y Ministerio de Transportes tienen competencia.



• La mayoría de afectados son mayores de 45 años.

PACIENTES LLEGAN EN ETAPAS TARDÍAS

Detectan más de 2 mil casos de cáncer este año

En lo que va de 2025, en los hospitales del Ministerio de Salud se detectó 2244 casos de cáncer, según la sala sobre la situación de este mal en el Perú. El 81 % de pacientes afectados acudió al establecimiento de salud con una presentación clínica, por lo que estaban en su mayoría en etapas tardías, mientras que apenas el 6 % pasó previamente un tamizaje. Se detectó principalmente cáncer de cuello uterino, mama, piel y estómago. Aunque la mayoría de pacientes son mayores 45 años, hay más de un centenar de jóvenes diagnosticados con la enfermedad.

Piden mejorar recursos de ollas comunes

• Defensoría del Pueblo pide a municipios abastecer a sus comedores

Comedores populares y ollas comunes de Lima no reciben recursos para alimentar a sus beneficiarios. El 72.5 % de 2616 centros supervisados no recibió apoyo de sus municipios para mejorar su equipamiento, según la Defensoría del Pueblo.

AL GRANO



HARTAS PALTAS SALEN POR PUERTO DE CHANCAY

La palta, principal producto exportado desde el puerto de Chancay, representa el 54 % del valor total de exportaciones gestionadas en ese terminal, según la Asociación de Exportadores (Adex). Se envía a China, Europa y Estados Unidos.



PROPONEN QUE TAXISTAS OPEREN CON BREVETE A-1

Un proyecto de ley busca que toda persona con brevete A-I (para manejar vehículos particulares) pueda brindar servicio de taxi formal. Hoy para trabajar como taxista se requiere contar con licencia A-IIa, que exige mayor experiencia.



SEIS DISTRITOS MULTAN POR NO IZAR LA BANDERA

No izar la bandera nacional este mes patrio puede traer multas para los limeños. A la fecha distritos como Magdalena, Punta Negra, San Isidro, Magdalena, San Borja y San Bartolo sancionan tal incumplimiento.



ESCOLARES RECIBEN CLASE DIDÁCTICA EN PEÑA DE BREÑA

INCULCAN EL AMOR A LA MÚSICA CRIOLLA DESDE NIÑOS

Una clase ilustrativa y didáctica sobre nuestra música criolla recibieron los estudiantes de educación inicial de la I.E.I 001 San Judas Tadeo, en el Centro Social Cultural Musical Breña (CSCM-Breña).

Por su 51 aniversario, cuya fecha central es este 15 de julio, la peña realizó la actividad para difundir y enseñar a los niños los instrumentos usados en valses, polcas, marineras y otros géneros criollos. Además, los pequeños conocieron cómo se fundó la institución cultural musical y, con panderetas en mano, acompañaron la interpretación que realizó la cantante Leticia Curay, quien fue la profesora en este evento junto a los músicos Julio Alvarado y Pepe Mantero.



SICARIOS ASESINAN A ADOLESCENTE. Un adolescente de 15 años fue acribillado cuando estaba en el frontis de una tienda y delante de un amigo, en Ventanilla. Dos sujetos que llegaron a pie, atacaron a balazos al menor de iniciales I.M.A.R. en la tienda Marth, en la avenida Neptuno. Para la Policía se trataría de una venganza, pues vecinos de la víctima manifestaron que desconocían que había sido amenazado.



• Policía sospecha que se trataría de un ajuste de cuentas.

EN ZONA ROSA DE SAN JUAN DE MIRAFLORES

Lo acribillan dentro de su camioneta

Le dispararon sin piedad. Un hombre, que se encontraba dentro de su camioneta en la llamada zona rosa de San Juan de Miraflores, fue atacado a balazos.

Antony Vivar Velásquez (32) estuvo estacionado por una hora, esperando presuntamente a alguien, cuando fue acorralado por los criminales que llegaron en un mototaxi y una motocicleta. Según testigos, fueron cinco los sujetos que le dispararon más de 16 veces.

Tras el feroz ataque, el hombre quedó muy mal herido y fue llevado por la Policía al hospital María Auxiliadora y su estado es crítico.

AL GRANO

CHAPAN A "LOS BLACK DEL CYBER"

En el operativo en el Callao y Carabayllo cayeron Luis Miguel Rosas Rosas, "La Sombra"; María Giovanna Morales Arocutipa, "La Pecas"; y José Manuel Mora Jiménez "Destripador", de la banda criminal "Los Black del Cyber". Ellos mantenían aterrado al dueño de un negocio de estética y le exigían 2 mil soles mensuales a cambio de seguridad, en Carabayllo.



FE DE ERRATAS

El día 04 de julio de 2025 se publicó en el presente diario el aviso de **"EN SUBASTA PÚBLICA VIRTUAL VENDEMOS INMUEBLES UBICADOS EN AREQUIPA, PUNO, LIMA, PIURA Y LA LIBERTAD; BIENES MUEBLES Y VEHICULO SITUADOS EN LIMA", BANMAT S.A.C EN LIQUIDACIÓN- BANVIP EN LIQUIDACIÓN**

La fecha de venta de bases dice: **"VENTA DE BASES: DESDE EL 09 MAYO HASTA EL 23 DE MAYO DE 2025."**

Debe decir: **"VENTA DE BASES: DESDE EL 09 DE JULIO HASTA EL 24 DE JULIO DE 2025".**

Lima, 08 de julio de 2025

EL LIQUIDADOR

EXTORSIONADORES LES DISPARARON A SANGRE FRÍA

Matan a chofer y cobrador de bus

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Los sangrientos ataques al transporte público continúan y el Gobierno de Dina Boluarte no hace nada para detenerlos.

Prueba de ello es lo ocurrido la madrugada de ayer. Sicarios de una mafia de extorsionadores asesinaron de múltiples disparos al chofer y al cobrador de una empresa de transporte, en el distrito limeño de Carabayllo.





• Transportistas temen nuevos ataques.

ATAQUE. Pasada la medianoche, Carlos Alberto Ríos Guevara (47) y Edgard Gregorio Durand Bautista (42) habían culminado su labor diaria y guardaban la unidad móvil en una cochera, en el cruce las avenidas Túpac Amaru y Manuel Prado, en el kilómetro 22.5 de la avenida Túpac Amaru, a la espalda del centro comercial Vega.

Sorpresivamente, dos pistoleros que estaban en una moto lineal aparecieron y a mansalva atacaron al conductor y al cobrador de la empresa de transportes "11 de Noviembre" (Emtonpsa). Tras el ataque huyeron rápidamente.

Las víctimas, con heridas de bala en el cuerpo fueron auxiliadas y llevadas al hospital Sergio Bernales, en la zona de Collique, pero llegaron sin vida.

Debido a este sanguinario ataque, colegas de las víctimas decidieron paralizar sus labores. Transportistas de la compañía manifestaron que constantemente son víctimas de amenazas de muerte.

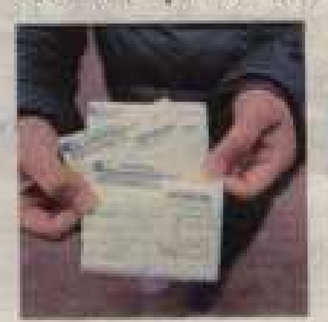
OJO AL DATO

La Policía ha intensificado la búsqueda de los asesinos por encargo, han obtenido información del vehículo menor en el que fugaron.

NO ES LA PRIMERA VEZ. Este suceso ha provocado una profunda indignación y temor entre los trabajadores de la empresa de transporte público, quienes denuncian ser blanco constante de extorsionadores. Hace menos de un mes, el pasado 21 de junio, otro chofer de la empresa "11 de Noviembre" fue asesinado de tres disparos en circunstancias similares.

Los delincuentes exigen un pago diario de 5 soles por unidad. Con una flota de 120 vehículos, los cobros reúnen una suma considerable cada día. Los transportistas han expresado su frustración y están considerando realizar un plantón en las próximas horas frente al patio principal de la empresa, también ubicado en Carabayllo.

"No entendemos cómo, si incluso estamos pagando cinco soles, seguimos siendo asesinados", manifestaron algunos de ellos al programa Buenos Días Perú.





• Familiares de las víctimas llegaron al lugar del ataque.



OFRECE AL VATICANO PARA TRATOS ENTRE RUSIA Y UCRANIA

Papa convoca a negociar la paz

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

Al recibir en su residencia de Castel Gandolfo al presidente de Ucrania, Volodímir Zelenski, el papa León XIV ofreció al Vaticano como sede para las negociaciones de paz con Rusia.

Ambos líderes abordaron ayer "el conflicto en curso y la urgente necesidad de una paz justa y duradera", informó el Vaticano en un comunicado, en el que se ha subrayado "la importancia del diálogo" para "poner fin a las hostilidades".

Además, el sumo pontífice expresó su "pesar por las víctimas" y renovó "su oración y cercanía al pueblo ucraniano", al reclamar realizar "todos los esfuerzos posibles para liberar a los prisioneros y encontrar soluciones compartidas".

A su turno, Zelenski agradeció la propuesta de acoger las negociaciones en el Vaticano, lo que calificó de "absolutamente posible".

El mandatario, quien destacó que Rusia ha rechazado "esta y todas las demás ofertas para alcanzar la paz", agradeció a León XIV por su apoyo a los niños ucranianos que han llegado a Italia tras pasar por el "cautiverio ruso" y desde donde "tienen la oportunidad de recuperarse y descansar" antes de regresar a Ucrania.

ATAQUES. En tanto, Rusia lanzó su mayor ataque aéreo contra Ucrania desde el inicio de la guerra con 740 drones y 13 misiles. Bombardeó ciudad de Volinia, en la región de Lutsk, en el noroeste del país, y mató a ocho personas en Donetsk.

Ante a ola de ataques, Estados Unidos enviará misiles Patriot a Kiev, mientras se endurece la posición de la Casa Blanca frente a Rusia por sus cruentos ataques.

ojo al dato

El canciller alemán, Friedrich Merz, afirmó ayer que Rusia comete cada día "terrorismo" contra civiles ucranianos.

INDIA

PUENTE SE VIENE ABAJO Y 9 MUEREN EN SUS CARROS

VADODARA. Al menos nueve personas murieron ayer y cinco fueron rescatadas con vida luego del derrumbe parcial de un puente en el estado de Gujarat, al oeste del país. Ocurrió en el distrito de Vadodara, cuando la estructura cedió y varios vehículos -entre ellos un camión, un camión cisterna y autos particulares- cayeron al cauce del río Mahisagar. Un cisterna quedó suspendido y rescataron a su chofer.

ESTADOS UNIDOS

AUTORIZAN DESPIDOS MASIVOS DE ESTATALES

WASHINGTON. La Corte Suprema de Justicia levantó la disposición de una corte distrital de San Francisco que bloqueaba la orden ejecutiva del presidente Donald Trump para que agencias del gobierno despidan a cientos de miles de trabajadores federales. Se vienen despidos en Comercio, Tesoro, Estado, Asuntos para Veteranos y Salud.





TRUMP PROMETIÓ BOMBARDEAR MOSCÚ Y PEKÍN. Un audio publicado por la cadena CNN permite escuchar a Donald Trump, en una reunión con donantes para su campaña en 2024, asegurando que amenazó a Vladimir Putin y Xi Jinping con bombardear Moscú y Pekín si atacaban a Ucrania y Taiwán, respectivamente.

INDIA



NUEVO VIRUS AMENAZA AL MUNDO

➡ Una mujer de 18 años murió en la región de Kerala y otra está en la UCI por el virus Nipah, vigilado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como posible "próxima pandemia" en el mundo tras el coronavirus. El virus asiático puede contagiarse de animales a humanos (es zoonótico) y provoca encefalitis aguda (inflamación grave del cerebro), que es lo que mató a una paciente y tiene enferma a otra.



VIEJITOS VIVEN MÁS CON PLÁTANO, YUCA, ARROZ Y FRUTA

➡ Su dieta con solo 14 % de grasa, sin grasas industriales saturadas, rica en fibra y carbohidratos naturales con sus cultivos de plátano, yuca, arroz, frutas y semillas, son parte del secreto de los nativos tsimane para envejecer más lento que otros en el mundo. No consumen alcohol ni tabaco, y caminan 12 kilómetros al día para buscar agua, cosechar o cazar. No tienen diabetes, hipertensión u obesidad. Uno de sus habitantes de 70 años es más saludable que alguien de 50 en Tokio, Londres o Nueva York, al compararse también sus niveles de colesterol y triglicéridos.



ENCERRARÁN A PALESTINOS EN UN GRAN GUETO

➡ El ministro de Defensa, Israel Katz, instruyó al Ejército para que sobre las ruinas de Rafah bombardeada por los israelíes trace una zona para concentrar a 600 mil sobrevivientes del enclave. El plan se iniciaría con civiles de Mawasi y, una vez adentro, los gazatíes no podrían salir de esta "ciudad humanitaria" convertida en un gueto del siglo XXI. La zona estará custodiada militares israelíes.



GUATEMALA

DUERMEN EN LAS CALLES POR TEMOR A UN TERREMOTAZO

➡ Cientos de guatemaltecos amanecieron ayer durmiendo en las calles por temor a un gran terremoto tras los fuertes sismos que en la víspera provocaron tres muertos, un desaparecido, cientos de refugiados y daños en un centenar de casas. Los sismos más fuertes alcanzaron el martes 4,8 y 5,7 grados, con epicentros en Amatitlán y Alotenango, cerca a la capital.



9 DIFERENCIAS







¡Únete y pásalo de lo lindo con tu familia!

SUMAS

Coloque en las casillas en blanco los números que están fuera del recuadro, de modo que, al sumar horizontal o verticalmente, el resultado sea siempre el mismo (285).



92 94 95 98 97

CRUCINÚMEROS



2 CIFRAS
02 - 12 - 18 - 20
21 - 30 - 31 - 34
59 - 75 - 85 - 91

3 CIFRAS
051 - 092 - 109 - 145 - 190
245 - 456 - 487 - 503 - 573
615 - 640 - 653 - 766 - 789
837 - 845 - 0941

4 CIFRAS
0132 - 0635 - 0763 - 2153
2420 - 2569 - 2863 - 5239
7820 - 9801

5 CIFRAS
09539 - 27309 - 35689
67585 - 79874 - 98330

6 CIFRAS
019754 - 061589 - 615320
906879 - 923523 - 951450

7 CIFRAS
0349523 - 1297814
1579324 - 3278610
4850386 - 5342702
5408916 - 8016250
9347579 - 9379074

8 CIFRAS
18521309 - 79381245

TRABALENGUAS

La reina de la Coca-Cola
se quiere descocacolizar,
el descocacolizador que
la descocacolice buen
descocacolizador será.



CRUCIPALABRAS

Ubique en la parrilla las palabras que se presentan a continuación agrupadas alfabéticamente y de acuerdo con su cantidad de letras.

2 LETRAS
OF
OZ

3 LETRAS
KIT
OAF
OAK
OBI
OLD
OUR
OWN

4 LETRAS
KALE
KING
KINK
KIWI
KNOB
KOBE
OHIO
OINK
OMIT
ONC

5 LETRAS
KABOB
KNACK
KRONA
OLDER
OWLET

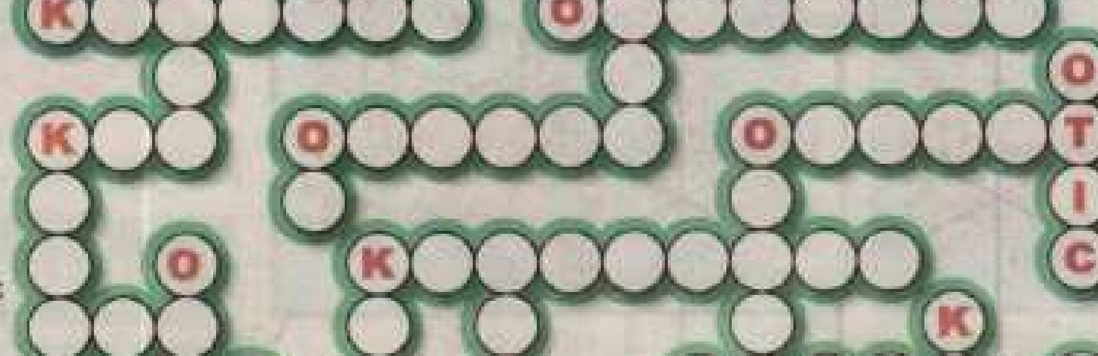
6 LETRAS
KOKOMO
ORDERS
OUTLET

7 LETRAS
KUMQUAT
OCTOBER
ORIOLES

8 LETRAS
KNEEHOLE
OBLATION
OLEANDER

9 LETRAS
KNOWLEDGE

13 LETRAS
KALEIDOSCOPIC





¿CUÁNTOS HA

PONTE MOSCA CON EL SUDOKU

Nº 104

7			2		4			8
	2			9			5	
		3	6		8	7		
2	6			4			8	3
8			9		2			5
				7				
		2	7		9	3		
	8			2			4	
1			4		5			2

Nº 105

	7	9		4		8	2	
1			5		9			7
				2				
2				7				6
	6		9		1		8	
		5		6		7		
4				9				8
6			8		4			2
	9	1		3		4	6	

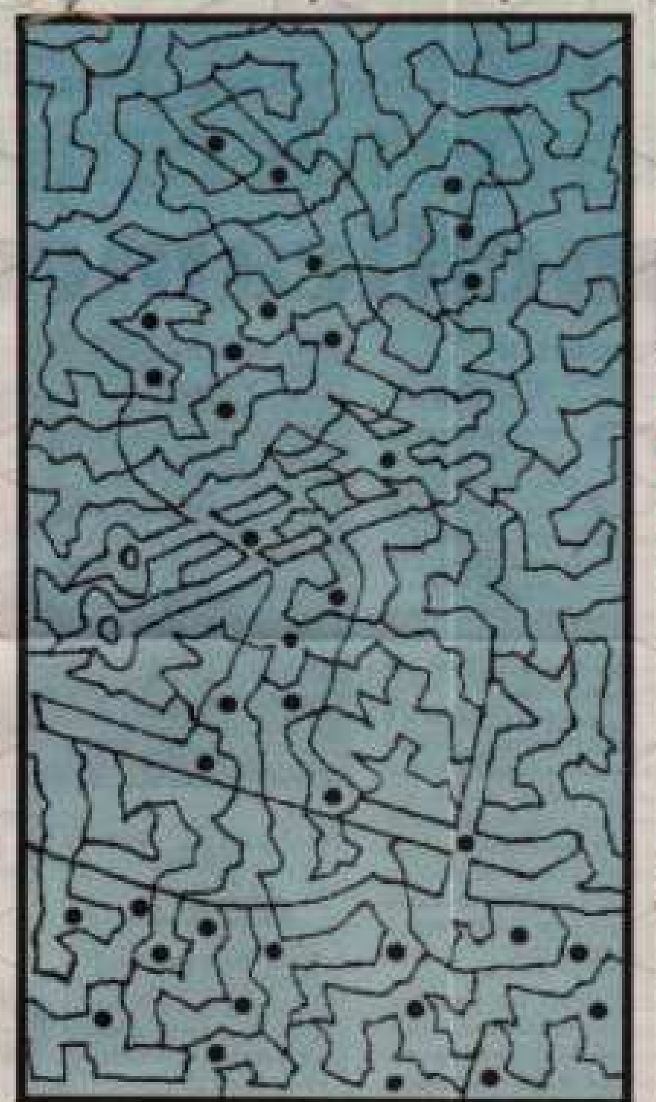
IRA DE HUMOR



Y?

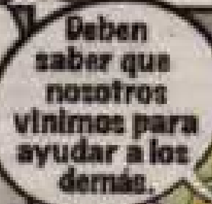
SOMBREAR

... Los espacios con puntos.



LABERINTO







TRÍANGULOS



DEBAJO DE CADA RESULTADO HAY DOS CASILLAS CUYOS NÚMEROS SUMADOS DAN DICHA CANTIDAD.



¿QUÉ TAN SEGURAS SON REALMENTE LAS RADIOGRAFÍAS?

Las radiografías son seguras con exposición mínima y controlada. La dosis es baja y ajustada según el estudio, explica Ana Paula Francisqueti, Gerente Clínica de Rayos X y Mamografía en Siemens Healthineers Latinoamérica.

LA COLUMNA DE PÉREZ-ALBELA

EL PODER DE LA MÚSICA DE ZAMFIR

La música del maestro Gheorghe Zamfir, conocido mundialmente como "el rey de la flauta de pan", es un claro ejemplo de cómo el arte puede convertirse en medicina para el alma y el cuerpo.

Zamfir ha llevado la flauta de pan, un instrumento ancestral con raíces en la tradición rumana, a escenarios internacionales, conquistando corazones con melodías profundas, suaves y envolventes. Pero, más allá de su talento musical, sus composiciones tienen efectos que la ciencia y la medicina comienzan a valorar con seriedad: ayudan a calmar la mente, reducir el estrés y promover un estado de bienestar integral.

Numerosos estudios han demostrado que ciertos tipos de música, especialmente los sonidos armónicos y naturales, como los que emite la flauta de pan, pueden disminuir la frecuencia cardiaca, bajar la presión arterial y regular la respiración. Este tipo de estímulos musicales activa el sistema nervioso parasimpático, responsable de inducir estados de relajación y reparación en el cuerpo. Por eso, escuchar la música de Zamfir en momentos de ansiedad, insomnio o tensión emocional puede ofrecer un alivio inmediato y profundo.

Además, la música suave mejora la concentración, fomenta la introspección y favorece la producción de ondas cerebrales alfa, relacionadas con la calma mental y la creatividad. Por ello, muchas personas la utilizan como acompañamiento en prácticas como la meditación, el yoga, la lectura o incluso durante sesiones de fisioterapia y recuperación médica.

Zamfir logra lo que pocos músicos alcanzan: crear una atmósfera que eleva el espíritu sin distraer la mente. Su música no solo entretiene, sino que transforma. A través de sus notas, podemos reconectar con emociones dormidas, soltar tensiones acumuladas y encontrar un espacio de paz en medio del ruido cotidiano.

Incorporar la música de Zamfir en la rutina diaria ayuda al autocuidado emocional, recordándonos que la armonía interior también se cultiva a través de los sentidos.

> "ESCUCHAR MÚSICA CON SONIDOS ARMÓNICOS Y NATURALES PUEDE OFRECER UN ALIVIO INMEDIATO Y PROFUNDO EN MOMENTOS DE ANSIEDAD, INSOMNIO O TENSIÓN EMOCIONAL."

@perezalbela   Dr. José Luis Pérez-Albela B.
Citas: 936090933   Oficina: 2818677

TIPS DE SALUD

CÓMO ALIVIAR LA FATIGA OCULAR

Cada 20 minutos, debe hacer pausas, enfocar a 6 metros por 20 segundos y parpadear frecuentemente.



DATOS CURIOSOS

85%

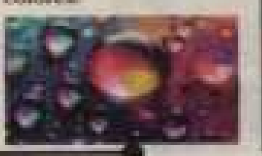
DE EMPLEADOS evita consultas médicas por falta de acceso, revela el informe global Health on Demand 2025.

08 DE JULIO se conmemora el Día Mundial de la Alergia para concientizar a la población de esta patología.

¿SABÍAS QUE?

LAS GOTAS DE LLUVIA ACTÚAN COMO PRISMAS

Las gotas de lluvia son esféricas y, al atravesarlas, la luz se descompone y se dispersa en diversos colores.



PUEDEN PRODUCIR ERUPCIONES, HINCHAZÓN Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR

Evite alergias por medicamentos

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Cuando tomamos un medicamento, no siempre sabemos cómo reaccionará nuestro cuerpo. Pueden ocurrir diversas reacciones, y no todas son alergias. Algunas son comunes y predecibles, pero otras son raras y difíciles de anticipar, incluso con dosis pequeñas.

Para estar prevenidos y actuar con rapidez, el especialista en alergias e inmunología Edgar Matos, del Instituto Latinoamericano de Alergias, Asma e Inmunología (ILAAI), explica las causas y los síntomas más comunes de las alergias a medicamentos.

FACTORES DE RIESGO. Enfermedades crónicas o antecedentes alérgicos pueden debilitar el sistema inmune, aumentando el riesgo de reacciones, aunque varía según cada persona.

SÍNTOMAS. Matos resalta la importancia de identificar síntomas como erupciones, picazón, hinchazón, dificultad para respirar o signos de anafilaxia.

CAUSAS. Combinar varios fármacos aumenta el riesgo de reacciones, incluso si no hubo problemas antes. Este riesgo crece con el tiempo, especialmente en adultos mayores.



OJO AL DATO

"Nunca ignore una señal de alerta tras tomar un medicamento. La detección temprana puede salvar vidas", aconseja el Dr. Edgar Matos.

1. **CÓMO ACTUAR.** Ante una reacción alérgica, el Dr. Matos recomienda ir a emergencias y luego consultar a un alergólogo para identificar el medicamento causante.
2. **PREVENCIÓN.** Observe cambios tras tomar un medicamento, lea las etiquetas e informe a su médico sobre reacciones previas en usted o familiares.
3. **DIAGNÓSTICO.** El alergólogo debe realizar una historia clínica y puede solicitar pruebas como la de provocación controlada o pruebas in vitro, como el Test de Activación de Basófilos.



CUIDADO CON LOS ALÉRGENOS

Prevención del asma en invierno para evitar complicaciones

El frío, la humedad y los virus estacionales pueden agravar el asma. La Dra. Fátima Ortega, neumóloga de la Clínica Ricardo Palma, recomienda mantener un control adecuado del asma, seguir el esquema de vacunación y reducir la exposición a alérgenos. También sugiere usar deshumedecedores y hacer ejercicio regularmente. En caso de crisis asmáticas, se deben utilizar inhaladores o nebulizaciones prescritas por un médico.



RAMOS DE ESPERANZA

UNIVERSITARIO HARÁ UN ÚLTIMO INTENTO POR LUIS RAMOS PORQUE JORGE FOSSATI LO CONSIDERA FUNDAMENTAL PARA LO QUE VIENE

Cremas podrían dar jugadores a préstamo

Vuelven a la carga. Si hay un delantero que gusta y mucho en Universitario, ese es Luis Ramos. El atacante tiene el visto bueno del cuerpo técnico y por tal motivo en los últimos días Álvaro Barco, director deportivo de los cremas, contactó con el representante del nueve para retomar las gestiones. En Ate saben que la operación es complicada, pero no renuncian al goleador.

El problema principal continúa siendo el económico. Cusco FC, dueño del pase del jugador de la selección, insiste en pedir una cantidad cercana al millón de dólares y eso parece mucho dinero para la "U". Sin embargo, ante el pedido de Jorge Fossati de pelear por el futbolista, la administración del club hará hasta lo imposible por convencer a los cusqueños de bajar el precio de su figura que está cedida al América de Cali.

El uruguayo es el principal seguidor del delantero de 25 años que lleva 6 goles en 26 partidos con los caleños. El DT, que lo hizo debutar en la selección ante Uruguay el año pasado, considera que el futbolista es el ideal para potenciar su ataque e incluso podría compartir delantera con Álex Valera. El "Nono" ya dijo a los directivos que el único refuerzo que le falta es Ramos y ahora le toca a la dirigencia hacer su trabajo para complacer a su estratega.

En Ate no descartan proponer un préstamo con opción de compra para fines de temporada y el préstamo de hasta tres jugadores para el Clausura. Paolo Reyna, Gustavo Dulanto y Gabriel Costa serían los elementos que ofrecerían los cremas para abaratar la operación. La negociación parece complicada, aunque en el club confían en la gestión de su flamante director deportivo para convencer a Cusco FC.

Por otro lado, Anderson Santamaría y Jesús Castillo cada vez están adaptados al sistema del cuerpo técnico y no se descarta que debuten en la primera fecha del Clausura.

FIRMADOS

"Hoy Perú está fuera de la Copa Panamericana, la Norceca no aceptó la inscripción, pero tenemos derecho"

ANTONIO RIZOLA
DT de selección de vóley

"Estoy feliz por volver; el objetivo es poder campeonar. Nos quedamos a puertas en el 2022 y me quiero cobrar la revancha"

JHONNY VIDALES
Delantero de Melgar

"Ver al PSG es como ver al Barça de Pep, no creo que pueda darle un elogio más grande, hace del fútbol algo brillante y especial"

JAMMIE CARRAGHER
Ex jugador de Inglaterra

"La cirugía salió muy bien, estoy en buen cuidado y quería decir que no hay nadie a quien culpar. Situaciones como estas suceden"

JAMAL MUSIALA
Extremo del Bayern Munich

ALIANZA LIMA PRESENTÓ A VOLANTE DE LA SELECCIÓN

Abren Peña en La Victoria



▪ Sergio Peña surgió de Alianza y su último año con la camiseta blanquiazul fue el 2015.

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El estadio Alejandro Villanueva sigue siendo escenario de presentaciones, pero no musicales, sino de jugadores y tras la bienvenida a Josué Estrada ahora le tocó el turno a Sergio Peña.

El volante de la selección peruana, con la que lleva la camiseta "10", pega la vuelta luego de diez años a Matute donde competirá por un puesto con el uruguayo Pablo Ceppelini, el ecuatoriano Fernando Gaibor y el juvenil Piero Cari.

"Me quedó pendiente, es uno de mis sueños salir campeón con Alianza, así que voy a dar lo mejor de mí junto con mis compañeros para poder lograrlo", expresó el ex jugador del PAOK y el Malmö.

Peña, de 29 años, se incorporó a las prácticas de los victorianos y estará listo para aparecer en la banca para el encuentro contra Gremio por la ida del playoff de la Copa Sudamericana.

"Estoy en buen momento de mi carrera y siempre quise volver a Alianza en buenas condiciones y ayudar al equipo", expresó el mediocampista.

Por parte de Alianza, el arribo de Peña significó un emotivo video donde se recordó sus primeros pasos en el club. "Diez años fuera de casa, diez razones para volver... Bienvenido, Sergio Peña", lanzó el club.

De otro lado, el extremo Bassco Soyer tiene todo cerrado con Gil Vicente de Portugal y Alianza se reservará un porcentaje de su venta.

ojo al dato

Alianza Lima tiene competencia por Kevin Serna, ya que Atlético Nacional desea también al extremo de Fluminense.



POR CAUTERUCCIO

CRISTAL APUNTA A "LA PULGA"

Sporting Cristal quedó debilitado por la salida de Martín Cauteruccio, que se fue al Bolívar de La Paz, y por ello ya piensa en un nombre de polendas como reemplazo y no es otro que Raúl Ruidíaz. Si bien la "Pulga" habría rechazado la primera propuesta, el cuadro celeste insistirá y para liberarlo pagaría una cláusula de salida que superaría los 300 mil dólares. En defensa interesa el brasileño Wellington Nascimento de Amazonas FC de la Serie B de Brasil.

LA COLUMNA DE EL OJÓN

por: el calidoso

ALIANZA TRAJO UN VOLANTE DE TERCERA DIVISIÓN Y SE OLVIDÓ DE SUS CANTERAS

Hola, holaa, holaaa, holaaaaaa, mi gente, vengo más embalado que los hinchas de Sporting Cristal preguntándose, ¿cuándo volverá a las canchas Yoshimar Yotún? Ya pasaron más de catorce meses desde que el mundialista se lesionó de gravedad y nadie sabe a ciencia cierta la fecha de su regreso. Siempre se dice que está en la última etapa de su recuperación, pero a la hora de la verdad "Yoshi" sigue sin aparecer al menos a los entrenamientos de su equipo. Paulo Autuori es uno de los más preocupados porque sabe que el volante le puede cambiar la cara a su cuadro. ¡CHEEEEESSSSSS!

Cuando parecía que Matías Succar tenía todo arreglado para llegar a Sport Boys, la operación se estancó. El problema sería el alto sueldo que cobra el delantero en Matute. Los rosados no están en capacidad de pagar el íntegro de lo que percibe el nueve y por eso pidieron a los íntimos que corran con una parte. Esto no gustó mucho a los victorianos y menos al futbolista que sigue creyendo que puede ser alternativa al "Pirata" y el "Depredador". ¡OJITO, OJITO!

Siguiendo con los centrodelanteros, el mejor momento de Gianluca Lapadula parece haber pasado. El "Bambino de los Andes" no tiene asegurada su continuidad en el Spezia, al que llegó a mitad de la temporada luego de contar con opciones en el Cagliari, y sus empresarios le estarían buscando nuevo club. El atacante quiere seguir en tierras italianas, pero solo tiene propuestas de la Serie B. A los 35 años y con pocos goles en el torneo, el nueve ya no está para elegir. Ahora hace noticia y no por su goles sino por sus romances. ¡HUUMMMMMMM!

En Matute todavía nadie entiende por qué traen a Alessandro Burlamaqui como una apuesta de futuro cuando el volante ya tiene 23 años y nunca jugó ni en la segunda división española. Su último equipo es el Intercity de tercera y ni ahí destacó. Cuesta creer que en las canteras victorianas no haya un jugador que merezca el puesto que ocupará él ex integrante de las selecciones menores. Bueno mi gente, esto es todo por hoy, mañana volvemos con más y mejor información. ¡CHAAAAAAUUUUUU!



ACEPTÓ LA OFERTA DE RENOVACIÓN DEL INTER

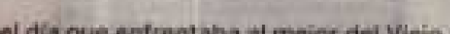
MESSI SE QUEDA CON SU FAMILIA EN MIAMI

Lionel Messi puede tener tranquilos a los hinchas del Inter Miami y es que, según la cadena DirecTV, el astro ya habría cerrado la renovación de su contrato hasta diciembre del 2026, con chance incluso de extender el vínculo por una temporada más. La "Pulga" también tenía una oferta millonaria del Al-Ahli de Arabia Saudita, pero priorizó el tema familiar, con su esposa e hijos cómodos en Miami. Esta semana se anunciaría la ampliación de contrato del astro que por segunda vez en este 2025 fue elegido como mejor jugador y autor del mejor tanto de la fecha en la MLS donde las "Garzas" golearon 4-1 al Montreal.

FRANCESES GOLEARON 4-0 Y JUGARÁN FINAL DEL MUNDIAL DE CLUBES

El PSG se paseó con el Real Madrid

Supercampeones. El PSG no se cansa de ganar y con la goleada 4-0 ante el Real Madrid, en las semifinales del Mundial de Clubes, quedó a un partido de sumar un nuevo título.
Con la Copa de Francia, La Liga y la Champions League en el bolsillo, al cuadro de Luis Enrique solo le resta por levantar la copa del torneo que se disputa en los Estados Unidos para cerrar una temporada de ensueño. Si los parisinos ganan al Chelsea en la final del próximo domingo, ratificarán que son los mejores del planeta.
El once parisino fue una máquina en los primeros 45' y si no quita el pie del acelerador en el complemento pudo conseguir un resultado escandaloso. Xabi Alonso cambió de sistema justo



el día que enfrentaba al mejor del Viejo Continente y lo pagó caro.
Pero no solo el técnico madrileño falló, su defensa fue un desastre. Raúl Asencio regaló el primer tanto a los 6' del encuentro. El zaguero se durmió y Fabián Ruiz aprovechó para abrir la cuenta. Tres minutos más tarde el error fue de Antonio Rudiger y Ousmane Dembélé no perdonó. El español Ruiz volvió aparecer a los 24' para poner el 3-0 y sembrar el pánico ante los aficionados madridistas que fueron mayoría en el MetLife Stadium de New Jersey. En el segundo tiempo los multicampeones no quisieron humillar a su rival y solo sobre el final aumentaron la cuenta vía Gonçalo Ramos (87').



LENTE OJO



DJOKOVIC VA POR OCTAVA CORONA

Novak Djokovic, siete veces campeón de Wimbledon, avanzó a semifinales del torneo londinense, tras superar al italiano Flavio Cobolli por 6-7 (6/8), 6-2, 7-5 y 6-4.



POR: JAVIER CARILLO

JAVIER POR EL MUNDO

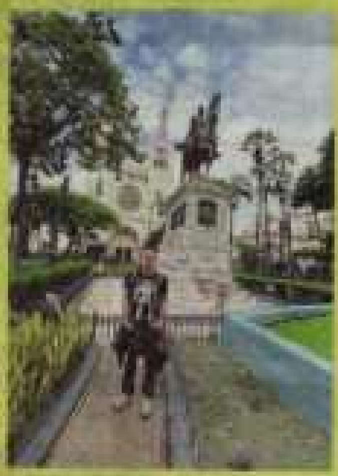
GUAYAQUIL "PICANTE"

Hace unos meses viajé al país del Ecuador y recuerdo que encarecidamente me recomendaron no visitar una de sus más importantes ciudades, y si lo hacía no debía permanecer por mucho tiempo en el lugar. Esa ciudad es Guayaquil y la advertencia era porque en la actualidad se ha convertido en un territorio donde impera la criminalidad y específicamente el narcotráfico, el sicariato y las extorsiones.

Todos los días la prensa norteña visibiliza en sus diarios y portales web la incesante escalada de violencia y muertes en las calles. Tampoco nuestro país es ajeno a tanta delincuencia.

"Peruano, ni se te ocurra viajar a Guayaquil porque se ha convertido en un territorio donde la vida no vale nada. Mejor ándate a otro lado y disfruta de la sierra ecuatoriana", decía el taxista que me trasladaba del aeropuerto internacional Mariscal Sucre al hospedaje.

Había llegado por vía aérea primero a la ciudad de Quito procedente de Lima. Tenía planeado permanecer una semana en la capital del Ecuador para luego enrumbar a Guayaquil. Considero que para un periodista no hay lugares peligrosos pero eso sí hay que ir con mucha cautela. Y si te prohíben y dicen que no vayas, la consigna para el reportero "todoterreno" es ir de todas maneras para poder contar desde el lugar de los hechos y con información de primera mano todo lo que en realidad está sucediendo. Es así que tenía que tomar más precauciones.



Pensé que aparentar o mimetizarme como un ecuatoriano más podría evitar pasar por un mal momento. Sin embargo, para la delincuencia todos somos iguales. Subí a un bus que partió del terminal de Quito y después de ocho horas llegué a la calurosa y asfixiante Guayaquil, ubicada en la costa ecuatoriana. Viajé durante toda la noche, aboné hospedaje y amanecí en la también llamada "Perla del Pacífico" o "La capital económica del Ecuador".

Durante la época virreinal, el puerto de Guayaquil cumplió un rol importante y estratégico en el traslado de mercancías, pero esa es otra historia.

Mis primeras sensaciones al llegar a la ciudad fueron de una permanente alerta mientras daba mis primeros pasos por las calles guayaquileñas. Caminaba mirando a todos lados y lo esencial era no mostrar nerviosismo o miedo. Confieso que sentí temor por lo que podría pasar durante la estancia en esta ciudad. Un dato revelador es que entre enero y marzo del presente año se registraron más de 1200 homicidios en la provincia de Guayas, cuya capital es Guayaquil. Es penoso decirlo pero para el hampa la vida no vale nada. Nos vemos.



PIURA

ASESINAN A TRABAJADOR CUANDO VIGILABA OBRA

CATACAOS. El obrero Hugo César Vílchez Sullón (50) conocido como "Grillo", fue asesinado cuando se encontraba en un mototaxi vigilando unos equipos de la obra de agua y alcantarillado que se ejecuta en el distrito de Catacaos. Dos sujetos en moto y encapuchados le dispararon. Según la Policía, el hecho se debería a un ajustes de cuentas.

LAMBAYEQUE

EXPOSICIÓN EN EL PALACIO MUNICIPAL DE CHICLAYO

Turismo crece gracias a León XIV

En solo dos meses, Chiclayo, la capital de la región Lambayeque, ha experimentado un aumento significativo en el turismo cultural y religioso, impulsado por el reconocimiento mundial del Papa León XIV, cuyo vínculo con la localidad ha puesto a Chiclayo en el mapa internacional.

EXPOSICIÓN. Uno de los espacios que ha generado mayor presencia turística es la "Muestra Museográfica del papa León XIV", en el Palacio Municipal, un homenaje a la vida y el legado de Robert Prevost. Esta exposición no solo revela detalles íntimos de su recorrido pastoral, también celebra su profunda conexión con la comunidad chiclayana, convirtiéndose en un espacio de fe, historia y orgullo local.

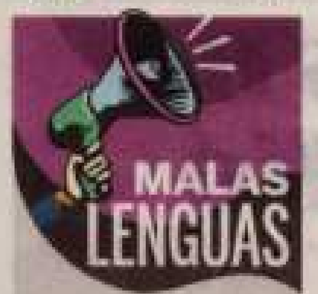
ojo al dato

En mayo, cerca de 900 escolares de toda la región visitaron las salas, y en junio, la cifra se disparó con la llegada de más de 30 instituciones educativas y turistas.



• La atención al público es de 8 de la mañana a 6 de la tarde.

KAREN SCHWARZ DEBUTA EN LA RADIO. La conductora y ex Miss Perú, Karen Schwarz, ingresa al mundo de la radio y promete empoderar a las mujeres con su programa "Corazón valiente", que se emite de lunes a viernes por radio Corazón.



Estas malas lenguas, llegan con harto "chimi chimi"... **LAURA SPOYA** reapareció en su podcast y comentó que estuvo varios días en Colombia donde grabó un comercial junto a otras modelos para una campaña de belleza a nivel latinoamérica... **MACARENA VÉLEZ** dijo que la relación con **JOHANA CUBILLAS** marcha muy bien y que solo busca llevar la fiesta en paz... **KARLA TARAZONA** criticó a **PAUL MICHAEL** por no haber querido ir a su programa "Préndete", y le recordó que la famosa es **PAMELA LÓPEZ** y cuando su relación se acabe será conocido como el ex... **ESTRELLA TORRES** dijo que acaba de grabar una canción de **CARLOS RINCÓN**, a quien considera un gran compositor y buena persona... Nos vamos, nos vemos mañana.

Yolanda: Marisol es mentirosa

AFIRMA QUE NUNCA LE DIJO "CHUSCA" CUANDO SE CRUZARON EN UNA RADIO

La cantante Yolanda Medina no pudo aguantar la risa y calificó de mentirosa a la "Faraona" Marisol Ramírez, al ver que en el podcast "Café con la Chevez" señaló que le dijo "chusca" en su cara.

Según Marisol, este hecho habría ocurrido hace un año, cuando ambas figuras fueron invitadas al aniversario de una emisora radial y tuvieron unos roces verbales.

"Ella dice que yo la empujé y que me dijo: '¿qué pasa, chusca?'. Y en realidad nunca lo dijo, porque le faltó ponerse un pañal. Cuando me vio, se orinó. Está hablando tonterías, porque si me lo hubiera dicho, no hubiera salido ilesa de esa radio", explicó Yolanda, quien estuvo apoyando la campaña "Voluntarios de la Liga contra el Cáncer" e invitando al público a participar en la colecta pública 2025.

- Si hubiera pasado eso, al toque le hubieras aclarado las cosas...

A mí las chistosas no me gustan. Si es que tanto quiere decirme algo, que me lo diga en mi cara. Ella salió primero a decir que no me había dicho nada y ahora dice que sí, eso se llama ser mentirosa. Para mí ella es una persona que se escondió en una careta que no es. Ya todo el mundo se dio cuenta en esa entrevista su verdadera personalidad.

- ¿Si hubieras escuchado decir que te dijo chusca...?

Créeme que no hubiera salido con cabello de esa radio, nos hubiéramos trenzado rico. Me hubiera gustado que sea valiente y tenga las tetas bien puestas como yo y que me diga en mi cara, pero que no sea mentirosa.

ojo al dato

En el pasado, Marisol declaró que Yolanda se metía en su relación con el músico George Núñez y desde ahí vienen las rencillas.



•Ambos siguen juntos en el reality "Esto es guerra".

TRAS ACERCAMIENTOS CON MARIO IRIVARREN

Onelia no descarta reconciliación

Tras los coqueteos entre Mario Irivarren y Onelia Molina en el reality "Esto es guerra" con el juego "nariz con nariz", la modelo arequipeña no negó que pueda haber en el futuro alguna reconciliación. "Obviamente después de tanto tiempo me da nervios, pero bueno es algo que se dio y ya. No quiero hablar mucho de mi vida, quiero cuidarme y cuidar mi imagen un poco. La gente comenta mucho y se ve afectada mi familia... pero no sé (si podría retomar la relación), porque eso es algo que no sucede. No lo he pensado", señaló en el programa "América Espectáculos".

Luego, descartó que pueda dejar el reality de competencia, pues es su trabajo.

DESDE HACE TRES AÑOS

Néstor sufre por no ver a sus hijos

Néstor Villanueva se siente frustrado porque desde hace más de tres años no puede ver a sus hijos por las denuncias que le puso su expareja, Florcita Polo. "Lastimosamente, algunas personas no se dan cuenta el daño que están causando. Me da mucha pena. No sé qué le dirán de mí a mis hijos, los llevo siempre en mi corazón", precisó Villanueva.

Mayle: Luis no nos defendió

HIJA DE LESLIE MOSCOSO AFIRMA QUE EL CANTANTE SABÍA DE LOS ATAQUES DE SU NOVIA CONTRA ELLOS

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Decepcionada. Es como dice sentirse Mayle, la hija mayor de Leslie Moscoso, al ver que Luis Sánchez les dio la espalda ante los ataques que viene recibiendo su madre y hermano por parte de su nueva pareja, Enza Mitrovich.

"Conversé con Luis y le dije que mi problema no es con él, sabe que lo quiero mucho pero no puedo tolerar faltas de respeto hacia mi familia ni a mis proyectos (serie 'Los Moscoso'), porque hace un mes ella viene con indirectas. A él se le avisó muchas veces que le ponga un alto a su novia, porque la señora hacía de las suyas en los comentarios y me decepciona que Luis no nos haya defendido. Lamentablemente tuvimos que tomar defensa propia porque la señorita estaba desesperada por atención", señaló Mayle, que confirmó la salida de Luis de la serie "Los Moscoso".

Por su parte, Luisito Sánchez negó que su actual pareja haya faltado el respeto a la madre de su hijo, Leslie Moscoso.

"Puedo asegurar que Enza es una buena mujer, trabajadora, respetuosa y nunca ha faltado el respeto a Leslie, ni a mi hijo, ni a su familia. Tampoco lo permitiría. No ha hecho trasmisiones insultando ni se ha prestado a conflictos", expresó Sánchez, quien desmintió que haya intentando reconquistar a Moscoso durante el tiempo que tenía pareja.

"Yo también tengo derecho a rehacer mi vida, al igual que Leslie. No hay ningún triángulo amoroso como algunos quieren mostrar, lo único que pido es respeto para la madre de mi hijo y también para Enza", acotó Sánchez.

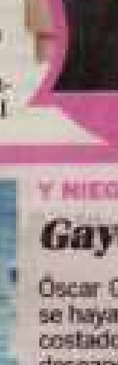
OJO AL DATO

Luisito y Leslie tienen un hijo de 10 años, tras haber tenido una relación de tres años. Hace casi dos años retomaron su amistad.

LUISITO Y ENZA

Y NIEGA PELEAS EN "HUMOR RECARGADO"

Gayoso espera volver a la tele



Óscar Gayoso negó que su salida de "Humor recargado" se haya dado en malos términos. "Yo decidí dar un paso al costado porque no compartía algunas cosas, pero siempre deseando que mis compañeros sigan en el programa. No hubo una pelea", precisó Gayoso, quien dijo que está evaluando propuestas de televisión. "Estoy viendo dónde pongo el ancla, pero todavía no defino algo concreto", aseveró.

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Mi pareja se avergüenza de mi familia

Carlos (38 años, San Miguel). Doctora Magaly, siento que usted es la única persona a la que puedo contarle esto sin miedo a ser juzgado. Hace cuatro meses me comprometí con Carla, una chica de Huancayo que conocí en la feria donde trabajo. Ella siempre ha sido muy cariñosa conmigo, y después de dos años juntos, decidí dar el paso y pedirle matrimonio. Pero hay algo que me tiene inquieto y no sé cómo manejarlo.

Por el ritmo de trabajo y la distancia, Carla no había tenido oportunidad de conocer a toda mi familia, solo hablaba con mis padres por teléfono. Para celebrar nuestro compromiso, invité a mis hermanos, primos y tíos a una reunión en un local al aire libre, en el barrio donde crecí.

Mi familia es muy bulliciosa y fiestera, les encanta la música a todo volumen, el trago y las bromas fuertes. Son gente sencilla, un poco ruidosos, pero los quiero tal como son, aunque yo sea más tranquilo y reservado.

El problema es que Carla no se sintió cómoda con ellos, los miraba con cierta distancia y no dejó que nadie se le acercara. Me di cuenta porque al final de la reunión, sin filtros, me dijo: "Tu familia me da mucho roche. Ojalá no estén todos en la boda." Esas palabras me dolieron mucho, pero no quiero que esto se convierta en un problema.

La verdad, me siento dividido entre mi amor por ella y el cariño por mi familia. ¿Qué me aconseja hacer?

ojo al consejo

Querido Carlos, es importante hablar con Carla con calma y sinceridad para entender sus sentimientos sin juzgarla. También conversa con tu familia sobre la importancia de respetar sus límites y buscar un punto medio. Recuerda que el amor implica tolerancia y compromiso, pero sin perder tu identidad ni tu afecto por tu familia. Busquen juntos soluciones que hagan sentir cómodos a todos.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
A la hora de decidir sobre asuntos de trabajo, sea sincero y evalúe los pros y los contras. Optará por lo mejor y tendrá éxito. Bien por ello.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Necesitará ampliar su espectro de amigos profesionales porque es seguro que necesitará el consejo de alguno de ellos. Manos a la obra.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Tendrá que luchar contra personas bastante complicadas en el trabajo. Dependerá de su manejo y paciencia para salir adelante.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 21 DE JULIO
Siempre está esperando lo peor en el trabajo por la actitud de algunas personas. No debe ser impedimento para lograr sus objetivos.



LEO 22 DE JULIO | 22 DE AGOSTO
Aunque sabe trabajar bajo presión, no deje todo para el último momento. Aproveche cada minuto del día de la mejor manera. Adelante.



VIRGO 23 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Su salud puede verse afectada por el exceso de trabajo. Entonces es mejor parar y reposar cuando ya note que le faltan energías. Está advertido.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Alerta con personas con las que tuvo una relación amorosa, ya que pueden interponerse con su presente. Lo prioritario es su pareja.





ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
No es buen momento para los conflictos con compañeros laborales. De ser necesario, aléjese de ellos hasta que sea un mejor ambiente.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Cumpla con sus responsabilidades laborales aunque no le gusten: es parte de volverse un buen profesional. Ponga manos a la obra.



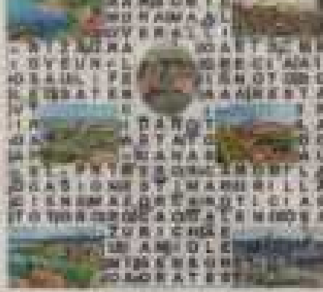
CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Atienda con su salud, ya que por cuestiones laborales la exigencia es máxima. Su pareja puede requerir de su apoyo. No la decepcione.

ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
No es un buen momento para las discusiones de pareja. Si ya en otras ocasiones lograron ponerse de acuerdo dialogando, inténtelo.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Se encuentra en una situación incómoda con la pareja, pues ambos tienen cosas que decirse y no lo hacen. Es momento de dialogar. Suerte.

SOLUCIÓN OJOGRAMA ANTERIOR



CONSEJO SENTIMENTAL



SINCERIDAD DESDE EL INICIO DE LA RELACIÓN

Ser uno mismo y hablar con honestidad desde el comienzo ayuda a crear una relación sana. Ser sinceros evita malos entendidos. Cuando ambos se muestran tal como son, la confianza crece y la conexión se vuelve más real y fuerte.

POR QUÉ CELEBRAR LOS ANIVERSARIOS

Recordar aniversarios, aunque sea con un detalle sencillo, fortalece la relación. Es una oportunidad para valorar lo vivido, agradecer el camino recorrido juntos y renovar el compromiso. Lo que cuenta no es el gasto, sino la intención.



REFRÁN: EL BURRO HABLANDO DE OREJAS.

Significado: Quien critica a otros suele tener los mismos o peores defectos que señala.

CINE — cataujo@hotmail.com / N° 6677

REFRÁN



COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

VALOR NUTRITIVO DEL MONDONGO

➜ El mondongo, conocido también como panza o callo, es el estómago de la res. A pesar de su fama de ser grasoso, en realidad contiene más proteína que grasa. En 100 gramos cocidos aporta cerca de 12 gramos de proteína y solo 5 gramos de grasa, esto lo hace menos calórico que otros cortes, como la costilla o el lomo con grasa.

➜ También es una buena fuente de colágeno, zinc y vitamina B12, nutrientes importantes para el sistema inmune, la piel y los niveles de energía. Eso sí, su textura y sabor pueden no agradar a todos, y si se cocina con embutidos, manteca o mucho aceite, el valor nutricional disminuye y las calorías aumentan.

➜ Consumido en porciones moderadas, puede ser parte de una dieta equilibrada. Lo ideal es prepararlo sin frituras, una vez por semana, y acompañarlo con papa, mote o verduras. De esa forma, el mondongo se convierte en un plato tradicional que se disfruta sin culpa.



